



f · information

# Bilan-portfolio de compétences

De la  
biographie  
au projet

# Bilan-portfolio de compétences pour femmes au foyer

## Session mars-juin 2020

### Les mardis de 13h30 à 16h30

Les 10, 24 et 31 mars, les 7, 21 et 28 avril, les 5, 12 et 26 mai et le 2 juin.

### Animatrice

Chokoufeh Samii, accompagnatrice de bilan-portfolio méthode *effe*

### Inscription par mail

femmes@f-information.org

### Délai d'inscription et paiement

lundi 2 mars 2020

### Prix\* (matériel compris)

CHF 800.- / Membres de F-information : CHF 750.-

\*Possibilité d'arrangement de paiement

# Le bilan-portfolio de compétences selon la méthode effe

- › Une formation pour rechercher, découvrir, analyser vos forces et vos compétences **à partir de vos expériences**
- › Un moment de réflexion personnelle
- › Une expérience de groupe
- › La réalisation d'un portfolio personnel de compétences, document répertoriant les traces de vos ressources et acquis.

## *Une démarche active en 6 étapes :*

1. Engagement réciproque et motivation personnelle
2. Trajectoire de vie et inventaire des expériences
3. Expériences sous la loupe
4. Identification des ressources
5. Synthèse des ressources et compétences
6. Projet

## *La méthode effe*

Elaborée par **espace de formations formation d'espaces** ([www.effe.ch](http://www.effe.ch)), c'est une méthode reconnue par l'ARRA - Association Romande pour la Reconnaissance des Acquis.

# objectifs

- › **Faire le point à un moment charnière de sa vie** pour mobiliser de l'énergie vers un changement
- › **Prendre confiance en soi** et mieux se connaître
- › **Identifier ses ressources** pour ajuster ses choix
- › **Valoriser les compétences acquises** dans la vie privée, la sphère professionnelle et la formation
- › **Auto-évaluer ses compétences-clés** pour les transférer dans un projet
- › **Définir un projet de vie, de formation ou d'emploi**

## Pour qui ?

### 1. Femmes en emploi ou en transition professionnelle

- Envisager un changement
- Se repositionner par rapport à sa vie privée et son parcours professionnel
- Construire un nouveau projet professionnel et de vie

### 2. Femmes au foyer souhaitant reprendre une activité professionnelle

- Reprendre confiance en soi
- Se positionner face au marché du travail
- Élaborer un projet professionnel

Afin de pouvoir effectuer ce bilan dans de bonnes conditions, **il est indispensable d'avoir une bonne maîtrise orale et écrite du français.**

# Questions pratiques

- **Modalités**

**10 rencontres de 3 heures** en groupe de 6 personnes

Au total 40 périodes de cours et un important travail personnel de 30 à 50 heures

- **Lieu**

**F-information** - Salle Gabriela - 1er étage  
67, rue de la Servette, Genève - **TPG** arrêt Poterie

- **Prix**

**Matériel compris: CHF 800.-**

Membres de F-Information : CHF 750.-

Possibilité d'arrangements de paiement

- **Animatrices**  
**F-information**

**Chokoufeh SAMII**  
**et Mélanie BLANC-JOUVEAUX,**  
formatrices d'adultes et accompagnatrices  
de bilan-portfolio méthode effe

- **Pour plus de détails**

**Chokoufeh SAMII**  
[c.samii@f-information.org](mailto:c.samii@f-information.org)

**Mélanie BLANC-JOUVEAUX**  
[m.blanc-jouveaux@f-information.org](mailto:m.blanc-jouveaux@f-information.org)





## Témoignages

« La dynamique stimulante des échanges en groupe m'a donné confiance en moi. »

« Cet atelier m'a permis de mobiliser l'énergie nécessaire pour me positionner face au changement de carrière que j'envisage. »

« Ce bilan amène vraiment un changement de regard sur soi. Il nous aide à vivifier des forces négligées et des qualités oubliées chez nous. »

# f · information

67, rue de la Servette  
1202 Genève

**TPG** arrêt Poterie

**Tél.** 022 740 31 00

**femmes@f-information.org**

**www.f-information.org**

## *Horaires*

**lundi** 14h - 18h

**mardi** 9h - 12h et 14h - 18h

**mercredi** 9h - 13h

**jeudi** 9h - 19h

**vendredi** 9h - 13h